

عنوان مقاله:

چگونه توانستم استرس دانش آموز پایه دوازدهم برای کنکور را با استفاده از مدیریت زمان برطرف کنم

محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

فرزاد کریمی

خلاصه مقاله:

استفاده موثر و اثربخش از زمان ضرورتی اجتناب ناپذیر برای موفقیت در عرصه کار و زندگی است. مدیریت زمان شامل مجموعه ای از مهارت‌ها برای کنترل کردن و استفاده بهتر از زمان است. این مقاله به تشریح مفاهیم و اصول مدیریت زمان پرداخته و فنون و ابزارهای را برای مدیریت زمان در محیط زندگی و کار ارائه میکند. ممکن است در شرایطی استفاده نکردن از مدیریت زمان توجیه پذیر باشد اما مزایای استفاده موفق از مدیریت زمان هر گونه دلیل یا توجیه را رد می کند. مدیریت زمان کمک میکند که تعیین کنید کدام یک از کارهایی که انجام می‌دهید مهمترین هستند. این عمل به شما این امکان را میدهد به برخی فعالیتها اولویت زیادی دهید و برخی از فعالیتها را حذف کنید. همچنین مدیریت زمان به شما کمک میکند که از طریق حذف مزاحمت ها و فعالیت های غیرضروری، مدت زمانیکه واقعا کار میکنید را افزایش دهید. یکی از وجوه رضایت بخش مدیریت زمان کاهش استرس در زندگی است. کاهش سطح استرس موجب بهبود سلامت روحی و جسمی میشود.

کلمات کلیدی:

آموزش، استرس، مدیریت استرس، زمان، مدیریت زمان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1648927>

